

# ALIMENTESE BIEN POR MENOS DINERO CON EL GRUPO DE LA CARNE

Mary K. Sweeten\*



## Valor Nutritivo

El Americano típico consume doble la carne que consumía 40 años pasados aunque los requisitos de proteínas han menorado. Este requisito se puede cumplir al comer dos porciones de carne con una variedad de otros alimentos. El Grupo de la Carne incluye carne de res, puerco, cordero, ternero, aves, huevos y pescado. También incluye unos productos alternativos de la carne que por lo regular cuestan menos que la carne, así como los chícharos y frijoles, las lentejas, nueces, sojas, cacahuates y la mantequilla de cacahuete.

Estas comidas contribuyen proteínas las cuales son necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo (así como los músculos, órganos, piel, sangre y el cabello). Las comidas del Grupo de la Carne proveen hierro, tiamina, riboflavina y niacina. Carne de res sin grasa (liviana y pesada) cordero, puerco y aves son buenas fuentes de proteína y otros nutrientes. El puerco es una buena fuente de tiamina o Vitamina B<sub>1</sub>. El hígado es una excelente fuente de hierro así como la Vitamina A, ciertas Vitaminas B y proteína.

Escoja dos o más porciones diarias del Grupo de la Carne. Una porción puede ser de 2 a 3 onzas de carne sin grasa, cocida y sin hueso, aves o pescado. La mitad de una porción puede ser un huevo, ½ taza de chícharos o frijoles cocidos ó 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.

\*Especialista de Extensión en comestibles y nutrición, El Sistema de la Universidad de Texas A&M.

\*\*Carne de una res de 12 a 14 meses de edad, pesando de 600 a 1000 libras antes de ser procesada. También se puede referir como carne de presupuesto (budget beef), carne liviana (lightweight) o de res alimentada en pasto (forage-fed).

## Consejos Para Comprar

Al comprar carnes, recuerde que la manera en que las va usar, determina los cortes, grados y las clases que necesita. Los cortes que son menos tiernos forman tres cuartos de una res. Los cortes menos populares de carne, carnes en variedad (así como el hígado, corazón y el riñón) y los cortes menos tiernos de res (así como la paleta, "rump," "chuck," redondo, pecho, costado, "plate," pierna y el cuello) pueden ser más baratos en precio.

En decidir cual es la mejor compra, la base de comparar la carne es el costo por porción de la parte sin grasa o la parte con más carne. Otra compra económica es la carne molida preparada con proteína de soja. Se ha mostrado que se puede ahorrar el 20 por ciento del costo de la carne molida al comprar esta mezcla. También es más jugosa, se encoje menos y no sufre pérdida de sabor o nutrición.

La base para determinar una compra de carne económica es considerar el costo por porciones de partes sin grasa o de partes con más carne. Compre carnes de acuerdo con el número de porciones por libra después de ser cocida. Considere el tamaño del hueso y la cantidad de grasa y nervio. La cantidad de estas tres cosas en la carne determina el número de porciones por libra. La carne más barata no es la mejor compra si contiene más grasa hueso y nervio el cual reduce el número de porciones.

La carne de res liviana ofrece economía así como variedad para la familia. Esta clase de carne tiene menos grasa intramuscular y grasa externa debido a la falta de grano en el alimento. Sin embargo, el valor nutritivo o la calidad no es afectada al reducir la grasa externa. El tener menos grasa intramuscular puede cambiar el sabor y lo jugoso de la carne con muy poco efecto en la ternura.

Para más ahorros y variedad, compre un corte grande de carne de res y divídalo en varias partes chicas, cada una puede cocerse en varios modos a diferentes tiempos. Por ejemplo, un corte para asar puede ser cortado en carne para guisar, filete "Swiss" o carne para asar al horno. Un asado "chuck" puede ser cortado en "beef tips."

Compre pollos y guajolotes enteros para obtener más carne en proporción con el hueso. Las partes pre-cortadas de pollos cuestan más. Sin embargo, si su familia sólo prefiere una pieza específica, carne blanca o carne oscura, es más económico comprar solo lo que van a comer. Un guajolote puede ser cortado en partes antes de ser guisado para cumplir mejor con las necesidades de la familia.

Compare el costo por libra de pescado fresco, congelado o enlatado antes de decidir cual es la mejor compra. Con relación a los huevos, por lo general, si hay una diferencia menos de 8 centavos por docena entre un tamaño y otro, usted obtendrá más huevo, por peso, por su dinero al comprar el tamaño grande. Los huevos de grados AA y A son más preferidos para freír y hervir, mientras que los de grado B, los cuales pueden usarse para preparar comidas generales, son más baratos.

### Almacenamiento

Guarde las carnes crudas en el refrigerador. Mantenga las carnes cubiertas en el refrigerador en la envoltura de la tienda, en una bolsa de plástico o en un envase cubierto. Carnes para congelarse deben ser envueltas en envoltura para congelar que es resistente al vapor y la humedad, fácil para marcar, fácil para usarse y económico. Guarde los huevos en un envase cubierto lejos de comidas con sabores fuertes. Guarde las carnes enlatadas en una repisa de la cocina hasta que se usen y entonces póngalas en el refrigerador. Guarde los chícharos, frijoles, proteína de soja y cacahuates en una repisa de la cocina en envases bien cubiertos.

### Preparación

Por lo regular los cortes económicos de carne son menos tiernos. Cuando prepare carne que es menos tierna, cocínala despacio con calor húmedo, póngala en escabeche a punto de que pueda ser guisada al horno, o use productos mecánicos o químicos para ablandar.

Ablande los cortes económicos de carne golpeándolos con el lado sin filo de un cuchillo o use un ablandador para carne. Productos químicos o ablandadores mejoran la suavidad de la carne, también mejoran el sabor de la carne de res liviana. Use estos ablandadores de acuerdo con las direcciones dadas por las fábricas para evitar una textura que no sea a su gusto.

Escabeches mejoran el sabor de la carne de res, especialmente la carne de res liviana. Una combinación de un ácido (vinagre, jugo cítrico, jugo de tomate, jugo de fruta) y una clase de aceite para cocinar (aceite para ensaladas) más especias son los ingredientes típicos para el escabeche. Recetas para escabechar se encuentran en la publicación "Let's Cook Lightweight Beef," L-1349.

Cocine los cortes que son menos tiernos en una temperatura moderada (300°-350°F.) con calor húmedo para obtener mejor sabor y textura y para que encoja menos. El fuego alto afecta las proteínas y causa que la carne encoja, el cual resulta en menos porciones por libra. Los cortes tiernos y caros de carne se cocinan mejor en una temperatura baja a moderada con calor seco.

## RECETAS DEL GRUPO DE LA CARNE

### Pollo A La King Ranch (King Ranch Chicken)

- |  |  |
|--|--|
| 2 paquetes de tortillas de maíz                        | 1 lata de caldo de crema de pollo          |
| 2 pollos para freír o una gallina hervida y deshuesada | 1/4 a 3/4 taza de queso procesado, raspado |
| 1 cebolla grande, picada y frita                       | 1 1/4 cucharaditas de chile en polvo       |
| 1 chile verde grande (si desea)                        | Sal de ajo                                 |
| 1 lata de caldo de hongos                              | Sal  |
|  | Pimienta                                   |
|  | 1 lata de 15 onzas de tomates con chiles   |

Sumerja las tortillas en el caldo hirviendo de pollo para remojarlas. Póngalas extendidas en una cacerola. Agregue los ingredientes menos los caldos y tomates. Eche los caldos y los tomates enteros encima. Hornee por 30 minutos a 350°F. Sirve de 8 a 10 porciones.

### Asados Individuales

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 2 libras de asado "Chuck" sin hueso | 1 hoja de "bay," desmenuzada (bay leaf) |
| 1/4 taza de harina                  | 1/2 cucharadita de orégano              |
| 1 1/2 cucharaditas de sal           | 1/2 taza de cebolla rebanada            |
| 1/8 cucharadita de pimienta         | 1/4 taza de agua                        |
| 1 cucharada de manteca              | 2 cucharadas de harina                  |
|                                     | 1/2 taza de agua                        |

Corte la carne en seis pedazos individuales. Mezcle la harina, sal y pimienta en una bolsa, agregue la carne y menéela. Derrita la manteca en una sartén con tapadera y dore bien la carne. Agréguele el orégano, hoja de "bay," cebolla y 1/4 taza de agua. Cubra y deje que hierva a fuego lento 1 1/2 ó 2 horas, hasta que la carne esté suave. Quite la carne y manténgala caliente. Quítele la manteca de exceso. Para cada taza de líquido que use para hacer

la salsa agregue 2 cucharadas de harina con ½ taza de agua fría. Cocínela a fuego lento, meneando hasta que esté espesa.

Arregle la carne sobre arroz o tollarín con mantequilla. Sirva el gravy separado. Sirve 6 porciones.

### Una Hogaza de Jamón Preparado

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 libra de jamón (ham)   | ½ taza de leche          |
| molido                   | ¾ taza de migajas de pan |
| ¼ libra de puerco molido | 2 cucharadas de azúcar   |
| ¼ libra de res molida    | morena                   |
| 2 huevos                 | 2 cucharadas de salsa    |
|                          | de chile                 |

Mezcle bien la carne, huevos, leche y las migajas de pan. Fórmela en una hogaza (loaf) y póngala en una bandeja. Mezcle la azúcar morena y la salsa de chile. Póngala sobre la hogaza. Hornee por una hora a 325°F. y luego por 15 minutos a 350°F. Sirve 6 porciones.

Nota: Si desea solamente una hogaza de jamón, no le ponga el azúcar morena o la salsa de chile y sirva la carne con una salsa de mostaza.

### Platillo de Hígado en Sartén

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 libra de hígado | 1 lata #303 de chícharos    |
| 1 taza de agua    | o                           |
| ½ chile verde     | 1 paquete de chícharos      |
| ¼ taza de manteca | congelados                  |
|                   | 1½ cucharaditas de sal      |
|                   | ½ libra (2 tazas) de pastas |
|                   | (noodles) sin cocinar       |

Hierva el hígado en agua a fuego lento por 5 minutos. Rebane la cebolla y corte el chile en pedazos de ¼ pulgada de largo. Guíselos en manteca por 5 minutos; quítelo del fuego. Ponga el líquido del hígado en la mezcla de cebolla y chile. Corte el hígado en pedazos de ½ pulgada. Agréguelo a la mezcla de cebolla y chile. Agregue los demás de los ingredientes; cubra y guise por 10 minutos, meneando ocasionalmente. Sirve 4 porciones.

### Pasta Para Untar de Hígado Picado (Chopped Liver Spread)

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ½ libra de hígado   | Pimienta                  |
| Agua                | 3 cucharadas de margarina |
| 2 cebollas medianas | Vegetales verdes para     |
| 6 huevos hervidos   | ensaladas                 |
|                     | Sal                       |

Hierva el hígado en agua a fuego lento hasta que esté suave. Córtelo con un cuchillo fino o raspador. Corte las cebollas y los 5 huevos hervidos. Combine el hígado, cebolla y los huevos con sal y pimienta para sazonar y mantequilla o margarina derretida para hacer una pasta espesa. Póngala en un molde y enfríelo. Póngalo en un platón enfriado y roséelo con rebanadas de huevo hervido y hojas para ensalada. Hace 2 tazas.

### Guisado de Carne al Horno

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| 2 libras de carne de res sin | 2 cucharadas de harina;  |
| grasa, chuck, cuello o       | 1 taza de puré de tomate |
| pierna, cortada en cubitos   | 1 taza de agua           |
| de una pulgada               | 6 cebollas chicas        |
| Harina, sal, pimienta        | 6 papas chicas           |
| y paprika                    | 6 zanahorias chicas      |
| 4 a 6 cucharadas de          |                          |
| manteca                      |                          |

Rocee los cubitos de carne con la harina, sal, pimienta y paprika y dórelos en manteca. Ponga la carne en una cacerola engrasada. A lo que queda de la manteca agregue 2 cucharadas de harina y menéela. Agregue el puré de tomate y el agua. Póngalo sobre la carne, cúbrala y cocínela de 1 a 1½ horas a 350°F. hasta que la carne esté casi suave. Entonces agregue las cebollas, papas y zanahorias y guíselas hasta que estén suaves, más o menos una hora. Sirve 6 porciones.

### Chili Con Carne

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1½ tazas de frijoles pintos | 1 libra de carne de res     |
| (si desea)                  | molida sin grasa            |
| 4½ tazas de agua            | o                           |
| ½ taza de tocino en cubitos | 1 libra de carne de res     |
| ½ taza de cebolla picada    | molida con proteínas        |
| 1 diente de ajo,            | de soja                     |
| desmenuzado                 | 2 a 4 cucharaditas de chile |
|                             | en polvo                    |
|                             | 3 tazas de tomates          |
|                             | enlatados                   |
|                             | Sal y pimienta al gusto     |

Hierva los frijoles en agua por 2 minutos. Quítelos del fuego y remójelos por 1 hora o durante la noche si prefiere. Después de remojarlos, cocínelos hasta que estén suaves (Unas 2 horas o si son cocidos a una presión de 15 libras, unos 10 minutos). En otra sartén, dore bien el tocino hasta que esté doradito. Quítelo de la sartén, dore la cebolla y el ajo en la manteca. Agregue la carne de res, menea y cocine despacio por 5 minutos. Agregue el chile en polvo a la mezcla de la carne. Combine el tocino, la mezcla de carne y los tomates con los frijoles cocidos. Agregue la sal y pimienta al gusto e hierva a fuego lento hasta que la carne esté suave y los sabores estén bien mezclados. Sirve de 6 a 8 porciones.

### Torta de Atún y Huevo

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| Salsa blanca                 | ½ cucharadita de paprika  |
| 4 huevos hervidos, picados   | Harina                    |
| 1 lata (6½ oz.) de atún,     | 2 huevos                  |
| escurida y picada            | 2 cucharadas de agua      |
| 3 cucharadas de pimientón    | 2 tazas de hojuelas de    |
| picado                       | maíz (cornflakes) molidas |
| 2 cucharadas de cebolla      | finamente                 |
| picada                       | 1 cucharada de manteca    |
| 1 cucharada de perejil       | 1 taza de salsa de chile  |
| picado                       |                           |
| ½ cucharadita de sal de apio |                           |

### Salsa blanca:

Derrita  $\frac{1}{4}$  taza de mantequilla o margarine en una sartén a fuego lento. Menéela en  $\frac{1}{4}$  taza de harina,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta. Cocínela a fuego lento, meneando constantemente hasta que la mezcla esté suave. Remueva del fuego. Agregue una taza de leche y menéela. Caliéntela hasta que hierva, meneando constantemente. Deje que hierva y menee por un minuto. Quítela del fuego.

Engrase una bandeja para hornear de 8 x 8 x 2 pulgadas. Prepare la salsa blanca. Agregue y menee los huevos hervidos, atún, pimientón, cebolla, perejil, sal de apio y paprika. Extiéndalos en la bandeja. Póngala en el refrigerador por una hora.

Corte la mezcla del atún en nueve cuadritos. Cubra los cuadritos con harina; fórmelos en tortas. Bata los huevos y el agua un poco. Moje las tortas en la mezcla de huevo; cúbralas con las migajas del cereal. Derrita la manteca en una sartén. Dore las

tortas en fuego lento por unos 5 minutos en cada lado. Caliente la salsa en una sartén chica a fuego lento. Sirva las tortas con la salsa caliente. Sirve de 5 a 6 porciones.

### Preparativo de Escabeche Básico para la Carne de Res

Ajo en polvo	$\frac{1}{4}$ taza de salsa de soja
Pimienta	$\frac{1}{3}$ taza de aceite
Ablandador de carne	para ensalada
2 tazas de vinagre	2 cucharadas de jugo de limón
	1 hoja de "bay" (bay leaf)

Rocee la carne con ajo en polvo, pimienta y ablandador para carnes; pique la carne con un tenedor para ayudarle a trabajar al ablandador. Mezcle todos los demás ingredientes. Ponga la carne en un envase que no sea de metal y cúbralo con el escabeche. Déjelo en el refrigerador por la noche. Esto debe de hacer un pedazo de asado "Chuck" muy bueno para asar en la parrilla.

*Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.*

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.

10M—9-76

F&N 5